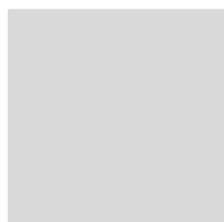
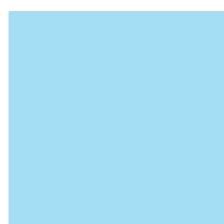


# Ne choisissez pas la fuite !

L'incontinence urinaire chez les hommes atteints du cancer de la prostate

Par Andrée-Anne Arsenault &  
Ariane Fournier-Brassard

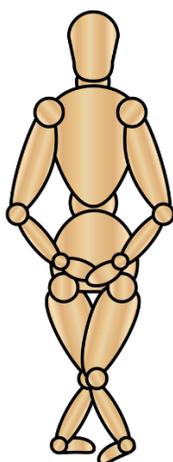


En collaboration avec la



## Table des matières

<b>1. Introduction.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Courte leçon d’anatomie .....</b>	<b>5</b>
<b>3. Comprendre l’incontinence .....</b>	<b>7</b>
<b>4. Pourquoi moi? .....</b>	<b>11</b>
<b>5. Changements à apporter .....</b>	<b>12</b>
<b>6. Les exercices, une priorité! .....</b>	<b>15</b>
6a. La musculation : c'est par ici! .....	16
6b. Entraînement pour la vessie.....	22
<b>7. Pour rester au sec.....</b>	<b>24</b>
<b>8. Et la sexualité dans tout ça?.....</b>	<b>26</b>
<b>9. Trouver un professionnel.....</b>	<b>29</b>
<b>10. L'équipe .....</b>	<b>30</b>
<b>11. Liens utiles.....</b>	<b>31</b>
<b>Annexe 1 .....</b>	<b>32</b>
<b>Annexe 2 .....</b>	<b>33</b>



Ce document est une adaptation de la version virtuelle originale. Pour consulter cette ressource, rendez-vous au [www.incontinenceurinaire.jimdo.com](http://www.incontinenceurinaire.jimdo.com)

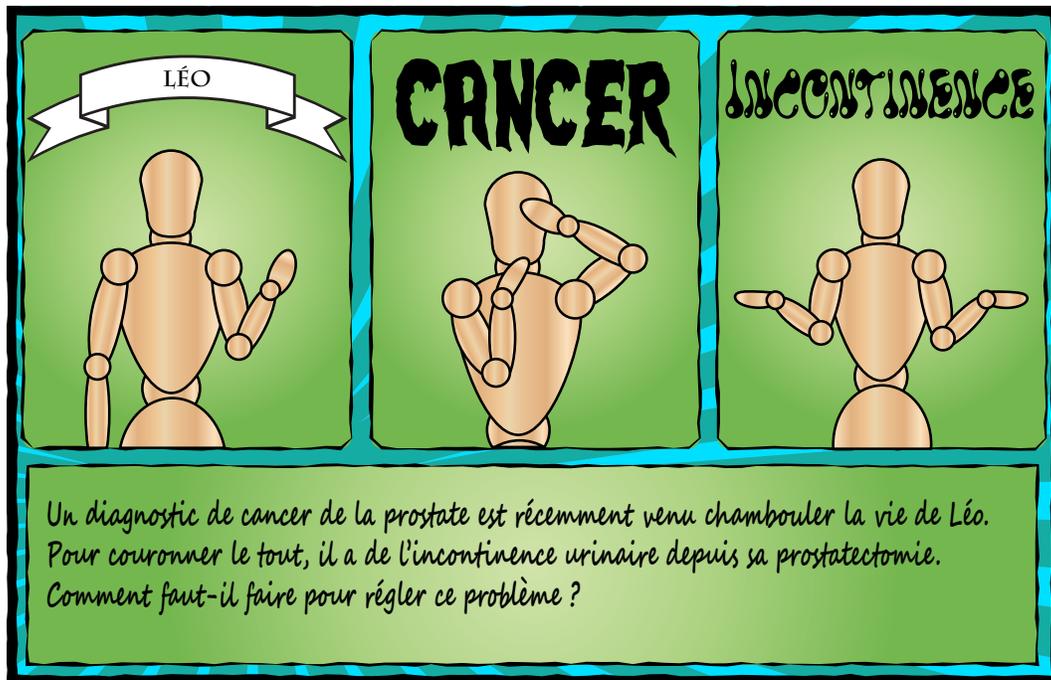
## 1. Introduction

Lorsqu'une épreuve montre le bout de son nez, deux options s'offrent à vous : la FUIITE ou l'ACTION.

*Ne choisissez pas la fuite!* Ce document vous informe et vous offre de nombreux outils pour vous mettre en action lorsque vous faites face à l'incontinence urinaire.

Que ce soit l'anatomie urinaire chez l'homme, la physiopathologie de l'incontinence urinaire, les facteurs de risque, les habitudes de vies ou les exercices, en passant par les protections contre les fuites urinaires et la sexualité, tous ces sujets seront abordés sans aucun tabou. Léger et humoristique par endroits, nous avons tout de même agi avec beaucoup de rigueur afin de vous fournir un document complet et à l'image de la science actuelle.

Nous vous présentons Léo! Ce charmant petit personnage vous accompagnera tout au long de votre visite. Malheureusement, lui aussi a des fuites. Il est donc bien placé pour vous conseiller et vous guider dans cette épreuve avec des trucs utiles, mais parfois farfelus! Avec lui, on peut s'attendre à tout!



Marie-Pier Girard, Infographe

### **Vous n'êtes pas seul!**

Tout d'abord, selon la Société Internationale de la Continence, l'incontinence urinaire est définie comme étant une fuite involontaire d'urine. Elle peut survenir autant chez les hommes que chez les femmes, et ce, pour différentes raisons. Chez l'homme, la cause principale d'incontinence est le traitement du cancer de la prostate.

Vous avez subi une prostatectomie ou un traitement de radiothérapie? Sachez que vous n'êtes pas seul à avoir des fuites. En fait, selon l'approche chirurgicale utilisée, 2 à 87% des hommes sont touchés par ce problème après l'opération. Malgré ces statistiques plutôt sombres, sachez que selon plusieurs études, en deux ans maximum, **90% des hommes récupèrent complètement** de ce problème. Oui, oui, vous avez bien lu : C-O-M-P-L-È-T-E-M-E-N-T! Terminé les fuites involontaires!

Pour mettre toutes les chances de votre côté et récupérer plus rapidement, suivez nos conseils! Allez donc rendre une petite visite aux sections Les exercices, une priorité! et Changements à apporter. Surtout n'oubliez pas, la rééducation pelvienne prend du temps, de la volonté et de la patience. **Ne vous découragez pas** et assurez-vous de recevoir toute l'aide dont vous pourriez avoir besoin!

### **Des conseils pour tous!**

Si nous avons d'abord mis sur pied le document *Ne choisissez pas la fuite* pour les hommes ayant de l'incontinence urinaire suite aux traitements pour le cancer de la prostate, tous peuvent profiter des exercices et conseils proposés. Que vous soyez un homme ou une femme, que vous vouliez agir en prévention ou en traitement de l'incontinence urinaire, que vous ayez un cancer ou non, vous trouverez ici une multitude de renseignements pour vous aider. Finalement, vous, les proches de personnes incommodées par les fuites urinaires, vous êtes aussi les bienvenus. Nos rubriques vous aideront à mieux comprendre ce que vit la personne que vous aimez et comment vous pourriez l'aider. Vivre avec de l'incontinence urinaire n'est jamais facile. Ne sous-estimez surtout pas l'importance de votre support dans cette démarche de retour à la continence.

Alors que choisissez-vous, la fuite ou l'action?

### **Référence**

Robinson, J.P. (2000) Managing Urinary Incontinence Following Radical Prostatectomy. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, 27 (3), 138-145

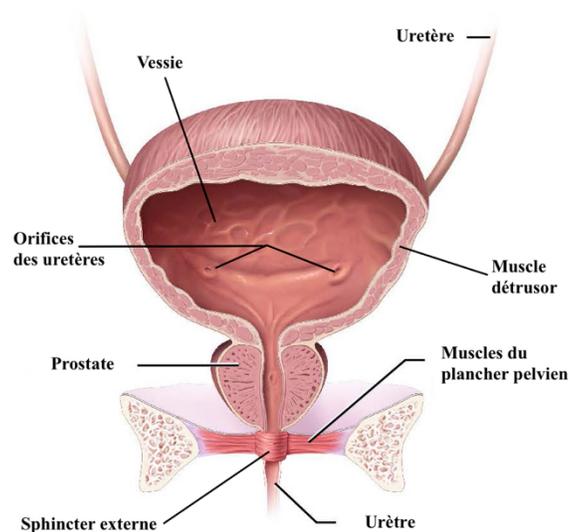
## 2. Courte leçon d'anatomie

L'incontinence urinaire est un problème de santé qui affecte énormément de gens. Dans cette section, nous survolerons l'anatomie du système urinaire masculin afin de vous permettre de mieux comprendre l'incontinence.

### La continence, une question d'anatomie!

Pour mieux comprendre l'incontinence, il faut d'abord connaître comment fonctionne la continence...

Le système urinaire masculin comprend la vessie, les sphincters interne et externe, la prostate et l'urètre. Les liquides sont d'abord filtrés par les reins, puis circulent via deux conduits, appelés uretères pour arriver à la vessie. Cette dernière est le réservoir où s'entrepose l'urine. Elle est ronde et à la taille d'un pamplemousse pouvant contenir entre 300 et 500 ml. À partir de la vessie, l'urine est éliminée du corps en passant par un conduit unique : l'urètre.



*Illustration du système urinaire masculin en santé*

Plusieurs groupes musculaires participent à la continence. Le détrusor est le muscle le plus épais recouvrant les parois de la vessie. Il est responsable du remplissage, de l'emmagasinage et de l'évacuation de l'urine dans la vessie. Ce muscle s'étend jusqu'au sphincter interne permettant ainsi de retenir les urines jusqu'à ce que le cerveau dise à la vessie de se vider. Quand le signal d'uriner est envoyé, le détrusor se contracte pour vider la vessie. Le sphincter interne est un muscle circulaire situé au niveau du col de la vessie. Lorsque la vessie est pleine, une pression est exercée sur le sphincter qui se relâche et laisse passer l'urine dans l'urètre.

Le sphincter externe est, pour sa part, situé sous la prostate dans l'urètre. Il est composé de muscles que l'on contrôle volontairement pour empêcher les fuites. Lorsque l'urine arrive au niveau du sphincter externe, nous avons enfin le pouvoir d'empêcher les dégâts. Pour cela, une seule solution : la contraction du sphincter! Lorsqu'il se relâche, l'urine est évacuée. Les muscles des parois de la vessie et les sphincters travaillent donc en harmonie pour évacuer l'urine lorsque la personne le désire. Un soutien supplémentaire est fourni par les muscles du plancher pelvien. Ces muscles forment le lit où repose la vessie. Lorsqu'ils sont contractés, l'urètre est comprimé ce qui empêche l'urine de s'écouler. Ainsi, nous pouvons imaginer que le sphincter interne est un travailleur vaillant qui assure 50% de la tâche tandis que les muscles du plancher pelvien et le sphincter externe, étant un peu plus paresseux doivent s'allier pour former une équipe d'inséparables afin d'assurer le 50% du travail restant. C'est un véritable travail collectif!

Finalement, la prostate est un organe situé sous la vessie et sert à produire le liquide laiteux qui, avec les spermatozoïdes, compose le sperme. Cet organe n'a donc rien à voir avec la fonction urinaire. Par contre, nous verrons dans la section Comprendre l'incontinence qu'il peut influencer la continence entre autres en augmentant de volume, en étant touché par le cancer ou en s'infectant.

### **Références**

Gajewski, J., Harrison, G., Valiquette, L. (2012) La source : votre guide pour un meilleur contrôle de la vessie. La fondation d'aide aux personnes incontinentes, 1-40

Smith, J.E. (2010) Post-Prostatectomy : Implications for Home Health Clinicians. Home Healthcare Nurse, 28 (9), 542-548

Société canadienne du cancer (Révisé en 2016) Cancer de la prostate : Comprendre le diagnostic. 1-25

### 3. Comprendre l'incontinence

Maintenant que le système urinaire n'a plus de secret pour vous (voir section Courte leçon d'anatomie), nous analyserons l'incontinence urinaire de plus près.

#### De quel type d'incontinence urinaire êtes-vous atteint?

Il existe plusieurs types d'incontinence, soit d'effort, d'urgence, mixte, fonctionnelle, par regorgement ou totale. Faisons un bref survol de chaque type.

Type d'incontinence	Description	Quoi faire
<b>Incontinence urinaire d'effort</b>	Fuites urinaires lors d'efforts ou d'impacts tels que la toux, l'éternuement, sauter, courir, etc. Se caractérise souvent par la perte de quelques gouttes d'urines à la fois.	1. Faites vos exercices de renforcement et de rééducation vésicale. 2. Apportez certains changements à vos habitudes de vie.
<b>Incontinence urinaire d'urgence</b>	Fuites urinaires accompagnées d'une sensation impérieuse d'uriner.	
<b>Incontinence urinaire mixte</b>	Un mélange entre les symptômes d'incontinence urinaire d'effort et d'urgence.	
<b>Incontinence urinaire fonctionnelle</b>	Problèmes physique, environnemental ou cognitif ne permettant pas à un individu de se rendre ou d'utiliser adéquatement la toilette. Ce type d'incontinence est plus fréquent chez les personnes âgées.	-Si votre incapacité est davantage physique : <b>consulter un physiothérapeute.</b> -Si votre incapacité est davantage en lien avec l'environnement ou des troubles cognitifs : <b>consulter un ergothérapeute.</b>
<b>L'incontinence urinaire par regorgement</b>	Pertes d'urine associées à une vessie obstruée ou "trop pleine".	<b>Consulter un médecin</b> si vous vous identifiez à ce type.
<b>Incontinence urinaire totale</b>	Écoulement continu des urines sans capacité de l'empêcher.	<b>Consulter un médecin</b> si vous vous identifiez à ce type.

Chez les hommes ayant subi une prostatectomie ou un traitement de radiothérapie, **l'incontinence d'effort** est le type le plus fréquent.

Évidemment, selon le type d'incontinence, le traitement devra être adapté. Toutefois, il n'y a presque aucun risque associé aux exercices de renforcement et de nombreux bienfaits. Ainsi, si vous suivez nos conseils et qu'il n'y a aucune amélioration en 3 mois : **allez consulter** un physiothérapeute expert en rééducation pelvienne et périnéale. Il saura vous guider vers une autre solution! Pour des traitements et des conseils personnalisés à votre condition, n'hésitez pas à consulter dès maintenant.

### Truc pratico-pratique

Téléphonez à la **Ligne Info-cancer au 1 800 363-0063** pour poser vos questions à une infirmière ou pour obtenir de l'aide afin de trouver un professionnel en physiothérapie.

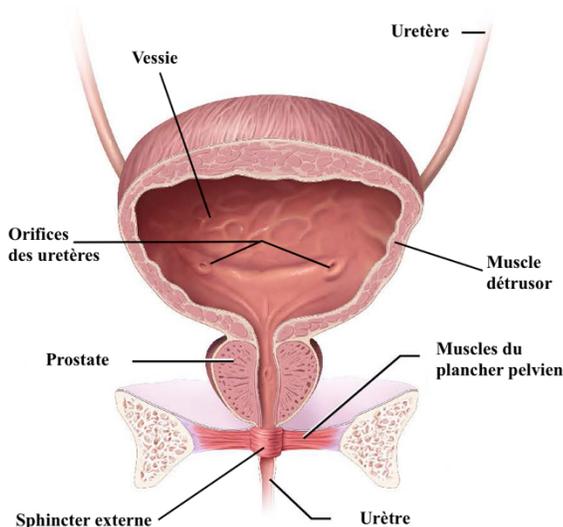
Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.

Service gratuit et confidentiel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec.

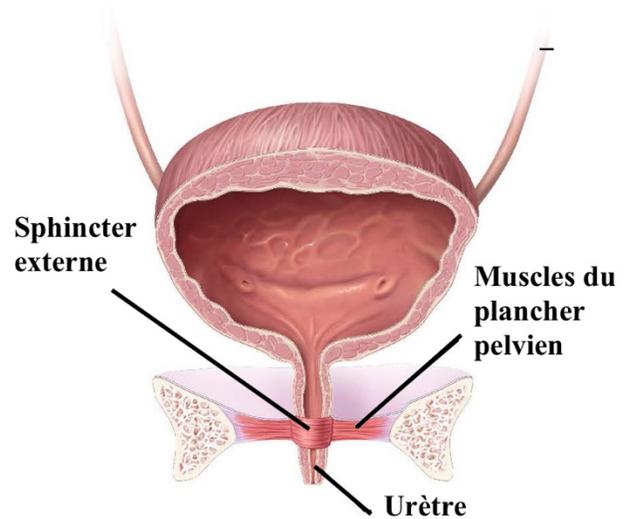
Vous pouvez aussi consulter directement le <https://oppq.qc.ca/trouver-un-professionnel/> pour trouver le physiothérapeute le plus près de chez vous. Dans la section *Choisir un ou plusieurs critères de recherche avancée*, dans le menu déroulant: *Conditions/ Approche*, sélectionnez *Rééducation périnéale/ incontinence urinaire/ autres (hommes)*. Vous pouvez ensuite ajouter les autres critères permettant de préciser votre recherche.

## Pourquoi suis-je devenu incontinent?

Une question tout à fait légitime! Il est normal de vouloir comprendre pourquoi la chirurgie ou la radiothérapie a provoqué de l'incontinence.



*Illustration du système urinaire en santé*



*Illustration du système urinaire post-prostatectomie*

## La chirurgie

Si vous avez subi une prostatectomie plusieurs facteurs peuvent causer l'incontinence : le dysfonctionnement de la vessie, la faiblesse du sphincter externe et une difficulté d'adaptation du plancher pelvien.

**Le dysfonctionnement de la vessie** => C'est le muscle détrusor qui se rebelle! Soit il s'est épuisé en voulant combattre l'obstruction causée par le gonflement de votre prostate avant l'intervention ou soit il s'est affaibli durant l'opération à cause d'une lésion nerveuse ou le retrait du sphincter interne (qui, nous vous rappelons, jouait un rôle dans la rétention urinaire). Ainsi, comme le détrusor est plus faible, il lui arrive de se contracter prématurément au cours du remplissage de la vessie, ce qui occasionne des fuites.

**Rassurez-vous!** Si cela est votre cas, on constate généralement que ce type d'incontinence est temporaire et s'améliore avec le temps. Entre temps, réduisez les risques de fuites en renforçant les autres muscles participant à la continence : **faites vos exercices!**

**La faiblesse du sphincter externe** => Votre sphincter est affaibli soit par une lésion nerveuse lors de la chirurgie ou à cause d'une guérison incomplète. Le résultat est de l'incontinence du type effort. La première étape : **faites vos exercices!**

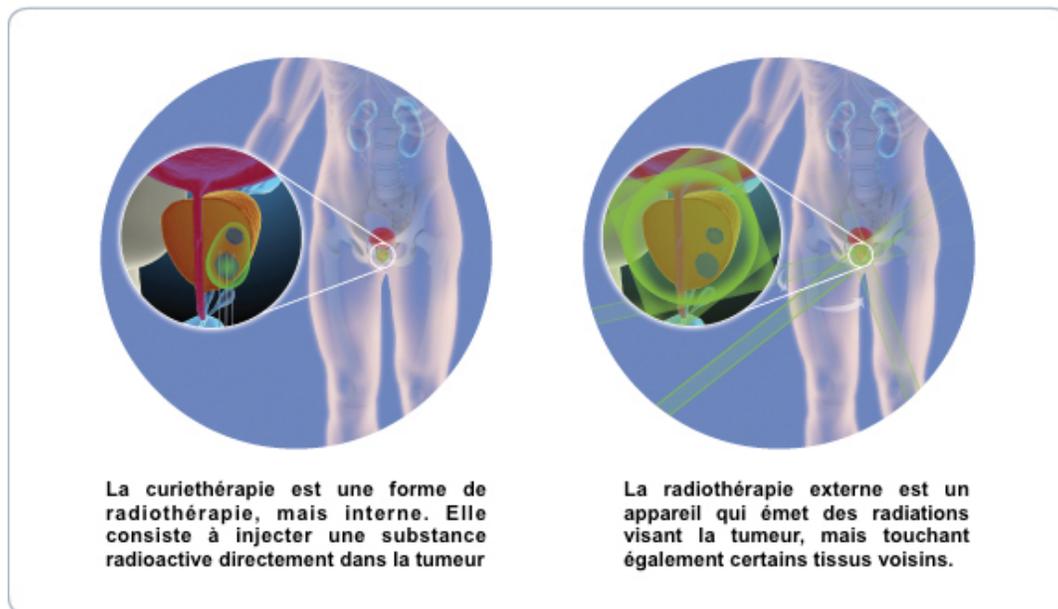
**La difficulté d'adaptation du plancher pelvien** => Le sphincter interne étant retiré durant la chirurgie, c'est maintenant aux muscles du plancher pelvien incluant le sphincter externe d'assurer 100% de la continence. Ces muscles n'assuraient que 50% du travail avant la prostatectomie, ils ne sont donc pas assez développés pour cette charge de travail grandissante, causant ainsi l'incontinence. Sachez que vos muscles n'ont pas été touchés lors de la chirurgie, ils sont donc en parfaite santé et comme tous autres muscles du corps, ils peuvent être renforcés. Vous voulez que les fuites cessent? Commencer par **faire vos exercices!**

Pour obtenir de meilleurs résultats, **commencer les exercices avant l'opération**. Ce geste préventif vous permettra de diminuer les risques d'incontinence ou le temps que durera les fuites après la chirurgie!

### La radiothérapie

La radiothérapie provoque une irritation des parois de la vessie et de l'urètre. Cette inflammation provoque, non seulement de l'incontinence urinaire, mais est également à l'origine de plusieurs autres symptômes indésirables incluant :

- Des infections urinaires
- Une augmentation du besoin d'uriner
- Une sensation pressante d'uriner
- Des spasmes de la vessie
- Une sensation de brûlure en urinant
- Une difficulté à uriner



*Types de radiothérapie pouvant être utilisés pour le traitement du cancer de la prostate.*

Ces symptômes sont variables d'un homme à l'autre et selon le type de radiothérapie utilisée. Aussi, ils peuvent débiter à différents moments après la fin des traitements. Dans le cas de l'incontinence, les premières étapes sont d'**initier les exercices**, puis de discuter de vos symptômes avec votre médecin ou un professionnel de la santé.

## Quand la prostate est touchée...

Malheureusement, le cancer de la prostate survient fréquemment chez l'homme. En fait, selon les statistiques de la Société canadienne du cancer de 2016, il touche 21% des nouveaux cas de cancer masculin. Comme nous l'avons vu précédemment, les traitements liés à ce type de cancer sont la source principale de l'incontinence urinaire masculine. Toutefois, sachez que l'incontinence peut également être un signe du cancer prostatique. Au début, la maladie est souvent silencieuse, mais lorsque les symptômes apparaissent, ils sont fréquemment liés à une pression accrue de la prostate gonflée sur l'urètre.

Voici donc une liste non exhaustive des signes et symptômes du cancer de la prostate pouvant apparaître avant un diagnostic. Ceux-ci devraient activer un système d'alarme en vous et vous inciter à **consulter** un médecin :

- Écoulement urinaire faible ou interrompu
- Besoin fréquent d'uriner
- Sensation urgente d'uriner
- Douleur ou sensation de brûlure quand vous urinez
- Incapacité d'uriner
- Difficulté à initier ou à cesser d'uriner
- Sensation que la vessie ne se vide pas entièrement
- Éjaculation douloureuse

**Ne paniquez surtout pas!** Rappelez-vous que ces symptômes peuvent aussi être causés par des maladies bénignes de la prostate comme une augmentation de son volume. Cependant, il est préférable de rendre une petite visite à votre médecin!

### Références

Comité directeur des statistiques sur le cancer de la Société canadienne du cancer : Statistiques canadiennes sur le cancer 2016. Toronto (Ontario), Société canadienne du cancer, 2016. Accessible à [cancer.ca/Canadian-Cancer-Statistics-2016-FR.pdf](http://cancer.ca/Canadian-Cancer-Statistics-2016-FR.pdf) (consulté le 2017-04-11).

Fondation d'aide aux personnes incontinentes. Exercices de renforcement du plancher pelvien dans le traitement de l'incontinence urinaire. [Info continence](#), 1-2

Lamin, E., Parrillo, L.M., Newman, D.K., Smith, A.L. (2016) Pelvic Floor Muscle Training: Underutilization in the USA. [Curr Urol Rep](#), 17 (2), 3-7

Smith, J.E. (2010) Post-Prostatectomy : Implications for Home Health Clinicians. [Home Healthcare Nurse](#), 28 (9), 542-548

Trouver un professionnel (2017) sur le site de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec. Consulté le 10 avril 2017

Wallace, M., Bailey, D.E., Brion, J. (2009) Shedding light on prostate cancer. [The Nurse Practitioner](#), 34 (10), 24-33

## 4. Pourquoi moi?

Pourquoi avez-vous de l'incontinence urinaire alors que d'autres n'en ont pas? Malheureusement, nous n'avons pas la réponse à cette question. Par contre, nous savons que plusieurs facteurs peuvent augmenter le risque de faire de l'incontinence urinaire. En fait, ces facteurs sont les mêmes que vous avez subi un cancer de la prostate ou que vous n'avez jamais eu de cancer!

### Alors quel est le lien avec mon cancer?

Et bien une prostatectomie ou des traitements de radiothérapie sont des facteurs de risque de l'incontinence urinaire. Ainsi, si vous avez plusieurs facteurs de risque et qu'en plus vous subissez l'un de ces deux traitements vos risques de faire de l'incontinence et que celle-ci perdure sont augmentés. **Pas de panique!** Certains de ces facteurs peuvent être réduits ou même éliminés en adoptant de bonnes habitudes de vie. De plus, une fois que l'incontinence est installée, il y a aussi des solutions : la pratique régulière des exercices, l'adoption de saines habitudes de vie ou la consultation d'un professionnel expert.

### Les incontrôlables...

Il y a certains facteurs de risque que vous ne pouvez pas influencer. Ceux-ci sont peu nombreux et ne vous sont nommés qu'à titre d'information, car malheureusement, vous n'y pouvez rien. Le premier facteur est l'âge. Et oui, tout le monde vieillit et comme vous le savez, cela a un impact direct sur le corps incluant le système urinaire! Les changements pouvant contribuer sont, entre autres, liés à la ménopause chez la femme et à l'hypertrophie de la prostate chez l'homme. Le second est l'histoire familiale. Encore une fois, vous n'y pouvez rien, c'est une question de génétique. Si un membre de votre famille est incontinent, le risque que vous le soyez un jour augmente légèrement. Finalement, il y a les risques liés à certains traitements contre le cancer. Encore une fois, vous n'y pouvez rien puisqu'il s'agit d'effets secondaires sur lesquels votre pouvoir est très limité.

### Vos nouveaux objectifs !

Et oui, vous avez le pouvoir de diminuer ou même d'éliminer certains facteurs de risque de l'incontinence urinaire. Il suffit de vous fixer comme objectif de changer certaines de vos habitudes de vie. Pour obtenir quelques conseils, visitez la section Changements à apporter. Avant de vous y rendre, voici la liste des facteurs de risque 'contrôlables':

- La cigarette
- Surplus de poids
- Mauvaise gestion du diabète
- Alimentation inadéquate

Tous ces changements doivent être **initiés dès maintenant**, et ce, que vous soyez à risque d'incontinence dans le futur ou que vous soyez déjà touché par ce problème.

### Références

Chen, C.R. et coll. (2014) Recommended Patient-Reported Core Set of Symptoms to Measure in Prostate Cancer Treatment Trials. Journal of the National Cancer Institute, 106, 7 p.

Gajewski, J., Harrison, G., Valiquette, L. (2012) La source : votre guide pour un meilleur contrôle de la vessie. La fondation d'aide aux personnes incontinentes, 40 p.

Robinson, J.P. (2000) Managing Urinary Incontinence Following Radical Prostatectomy. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, 27 (3), 138-145.

Wallace, M., Bailey, D.E., Brion, J. (2009) Shedding light on prostate cancer. The Nurse Practitioner, 34 (10), 24-33.

## 5. Changements à apporter

Cette section vise à vous aider à comprendre les liens entre l'incontinence et les habitudes de vie, mais surtout à vous guider dans les changements à prioriser pour améliorer votre qualité de vie.

Sachez que plusieurs de vos habitudes quotidiennes ont un impact direct sur vos risques de développer un problème d'incontinence ou d'en prolonger la durée. En effet, le tabagisme, l'alimentation, la gestion de votre poids, l'activité physique et la gestion de votre diabète sont tous des éléments sur lesquels vous avez le pouvoir d'agir! Pour arriver à changer, la décision doit venir de VOUS et vous seul! Toutefois, sachez que vous pouvez compter sur nous pour vous aider à suivre la bonne voie!

### **Truc pratico-pratique**

Fixez-vous des objectifs réalistes à court terme pour ne pas vous décourager! Chaque petit accomplissement vous aidera à persévérer. Les objectifs à long terme sont utiles pour connaître la direction à prendre tandis que ceux à court terme nous permettent de continuer à avancer (voir annexe 1 pour exemple de feuille de route).

### Le tabagisme

Nous sommes conscientes que l'arrêt tabagique n'a rien de facile. Toutefois, sachez que selon plusieurs études, la cigarette augmente le risque de développer de l'incontinence urinaire d'urgence. En plus de ses propriétés cancérogènes, la cigarette est un irritant pour la vessie ce qui nuit au recouvrement de la continence. Mettez donc toutes les chances de votre côté et éteignez cette nuisance pour de bon! Pour y arriver, **consulter votre médecin, votre pharmacien ou votre infirmière**. Ils pourront vous aider à choisir le moyen le plus adapté à vos besoins. Que ce soit la gomme à la nicotine, les timbres, les groupes de soutien ou autres, l'important c'est de cesser cette dépendance!

### **Truc pratico-pratique**

Pour vous encourager et si vous pouvez financièrement vous le permettre, mettez dans un bocal fermé une partie ou la totalité du montant que vous dépensiez pour acheter vos cigarettes. Avec cet argent, achetez-vous une récompense à un moment que vous choisirez. Par exemple, vous pourriez choisir de mettre l'argent de côté pendant une année et vous payer des vacances pour célébrer votre première année sans fumer. Vous avez atteint un bel objectif, vous méritez de vous gâter!

### La gestion de votre poids

Le maintien d'un poids santé est favorable pour la santé en général incluant celle de la vessie. En fait, un surplus de poids induit une pression sur la vessie pouvant occasionner de l'incontinence urinaire. Pour les personnes très obèses, le poids peut être la cause principale des fuites urinaires. De plus, si les muscles sphinctériens sont déjà affaiblis, comme dans les traitements du cancer de la prostate, un surplus de poids léger à modéré pourrait aggraver les symptômes d'incontinence. Cela dénote bien l'importance de la gestion du poids surtout chez ceux présentant déjà de l'incontinence.

Pour conserver un poids santé, la gestion de l'alimentation et l'exercice physique fréquent sont deux incontournables...

## L'alimentation solide

Tout d'abord, lorsqu'une personne est touchée par l'incontinence urinaire, plusieurs aliments devraient être évités. En fait, les aliments irritant pour la vessie devraient être proscrits, ce qui inclut notamment :

- Certains médicaments en vente libre : **consultez votre pharmacien ou votre médecin!**
- Les édulcorants artificiels (exemple : Splenda, Equal, Sucaryl, etc.)
- Les agrumes (exemple : orange, citron, pamplemousse, etc.)
- Les tomates et produits à base de tomates
- Les mets très épicés
- Le sucre
- Le miel
- Le chocolat
- Le sirop de maïs
- Les produits laitiers

En plus de limiter la consommation de ces aliments, prenez l'habitude d'avoir un horaire de repas régulier.

## L'alimentation liquide

Certains d'entre vous penseront sûrement que de diminuer leur consommation de liquide réduira le risque d'avoir des fuites. Pourtant, il est essentiel que vous **n'arrêtiez pas de boire!** Si vous cessez de vous hydrater adéquatement, vos reins ne fonctionneront pas normalement et votre urine sera plus concentrée ce qui irritera votre vessie. Lorsque la vessie est irritée, le risque d'infection urinaire s'accroît augmentant ainsi les risques de faire de l'incontinence. Bref, rien pour vous aider!

Évidemment, il ne faut pas exagérer! Plus vous buvez, plus vous devrez aller à la toilette. Si vous buvez trop, le risque de fuites augmente. Vous devriez donc boire entre 1200 et 1500 ml de liquide par jour, soit 6 à 8 verres. Pour un meilleur contrôle de la continence, répartissez vos verres d'eau au cours de votre journée.

Finalement, tout comme l'alimentation solide, certains liquides sont à éviter :

- Jus de fruits (particulièrement ceux d'agrumes)
- Boissons alcoolisées
- Boissons gazeuses
- Café
- Thé (avec ou sans caféine)
- Lait

## L'activité physique

Non seulement l'activité physique permet le maintien d'un poids santé, mais en plus, il aide à prévenir les récurrences d'incontinence urinaire d'effort et d'urgence.

Idéalement pour une personne saine, les recommandations sont d'effectuer 30 minutes à une heure d'exercice physique léger à modéré (par ex. marcher, jardiner, faire du ménage, jouer au volley-ball ou un entraînement musculaire léger) à tous les jours. Si vous êtes atteints d'un cancer, gardez en tête qu'il faut respecter vos limites et votre niveau de fatigue.

### **Truc pratico-pratique**

Pour atteindre 30 minutes à une heure d'activité physique : fractionnez vos efforts au cours de la journée, trouvez une activité qui vous motive, variez le type d'activité et prenez de courtes pauses au besoin.

## La gestion du diabète

Si vous êtes diabétique, la gestion de votre diabète est une priorité, et ce, encore plus lorsqu'on est atteint d'incontinence. Sachez que l'incontinence peut être liée à l'augmentation de la production d'urine pour évacuer l'excès de glucose. Ainsi, une bonne gestion vous aidera à améliorer votre problème d'incontinence.

### **Aide-mémoire pour une vessie en santé!**

- Évitez les irritants comme la caféine, l'alcool et les aliments acides ;
- Maintenez un poids santé;
- Bougez;
- Cessez de fumer;
- Buvez de six à huit verres de liquide par jour;

### **Référence**

Procare 2017. Montréal (Québec). Accessible à [procure.ca/effets-secondaires-du-cancer-de-la-prostate/](http://procure.ca/effets-secondaires-du-cancer-de-la-prostate/) (consulté le 2017-04-11).

Robinson, J.P. (2000) Managing Urinary Incontinence Following Radical Prostatectomy. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, 27 (3), 138-145.

Smith, J.E. (2010) Post-Prostatectomy : Implications for Home Health Clinicians. Home Healthcare Nurse, 28 (9), 542-548.

## 6. Les exercices, une priorité!

Les exercices constituent la première étape que vous devez entreprendre pour diminuer, gérer et éventuellement éliminer ces fuites urinaires qui vous tracassent tant. Les exercices qui suivent sont sécuritaires! Il y a peu de risques et d'effets secondaires qui peuvent survenir en les pratiquant.

### **Vous êtes sceptiques?**

Évidemment, la pratique régulière d'exercices de renforcement du plancher pelvien fait en sorte que les muscles qui contrôlent l'évacuation de l'urine deviennent plus gros, plus forts, plus endurants et plus efficaces pour contrôler les fuites urinaires. De plus, ces exercices entraînent d'autres bénéfices qui vous sont peut-être inconnus. En effet, les muscles du plancher pelvien sont grandement impliqués dans l'activité sexuelle. En les renforçant, vous travaillerez également à maintenir ou améliorer votre santé sexuelle et à gérer les problèmes de dysfonctions érectiles. Finalement, votre plancher pelvien constitue un soutien important pour les organes de la cavité abdominale. **Alors, qu'est-ce que vous attendez pour débiter les exercices de renforcement du plancher pelvien?**

Habituellement, une personne qui boit entre cinq et huit tasses d'eau par jour doit être capable d'espacer les visites aux toilettes d'au moins deux heures. Vous devez ajouter la rééducation vésicale à vos exercices de renforcement si :

- vous allez **uriner très souvent**. C'est-à-dire s'il s'écoule moins de deux heures entre deux mictions.
- vos envies se font ressentir comme des **urgences d'uriner**. Vous ne pouvez pas vous retenir 30 minutes lorsqu'une envie impérieuse se fait sentir.
- vous allez à la salle de bain plus d'une ou deux fois par nuit.

En suivant les étapes de la rééducation vésicale, vous pourrez progressivement augmenter le temps entre les allers-retours à la salle de bain et diminuer les envies pressantes et les fuites urinaires.

## 6a. La musculation : c'est par ici!

### **Tôt ou tard, vous devrez vous y mettre!**

Vous vous demanderez sûrement quand commencer les exercices! Dès que vous apprenez que vous devrez subir une prostatectomie. En débutant avant la chirurgie, vous mettez toutes les chances de votre côté pour favoriser la continence urinaire.

Après la chirurgie, vous pouvez commencer ou recommencer les exercices lorsque la sonde urinaire est retirée et lorsque vous n'éprouvez aucune douleur en les exécutant.

**\*\*\*Assurez-vous de respecter ce que vous recommande votre équipe de soin (médecin, infirmier, physiothérapeute, etc.). S'ils vous mentionnent des contre-indications ou d'autres consignes, ceux-ci priment sur les conseils de ce document.**

### **Étape 1 : Identification des muscles du plancher pelvien**

Le plancher quoi ? Le plancher pelvien ! (Voir la section Courte leçon d'anatomie pour en savoir plus)

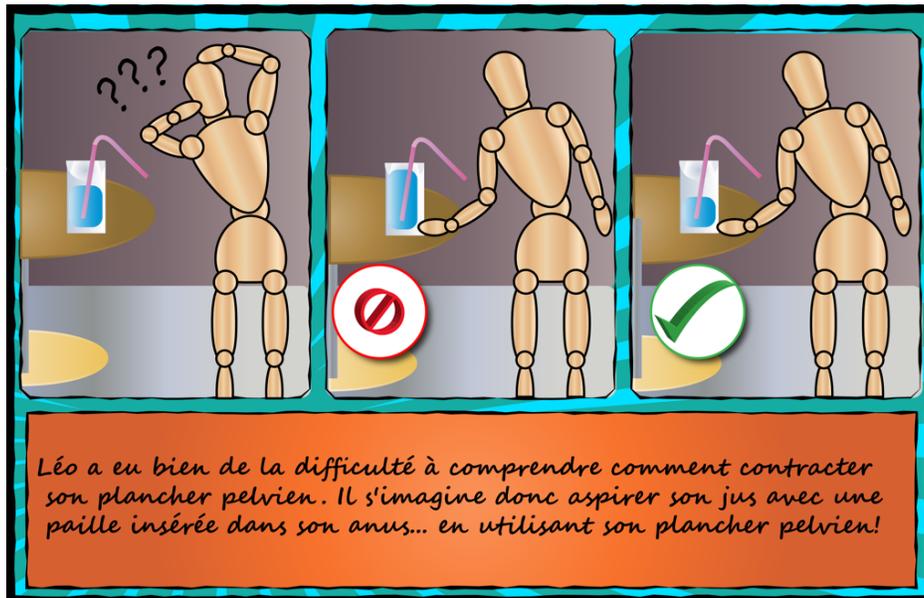
Pour renforcer ce groupe de muscles, il faut avant tout savoir comment le faire **contracter**.

Pour ce faire, **imaginez que vous vous retenez d'uriner et d'avoir des flatulences**. Serrez le plus fort possible les muscles que vous utiliseriez alors. Relâchez après quelques secondes. Félicitation, vous venez d'identifier votre plancher pelvien!

#### **Truc pratico-pratique**

Si vous n'êtes pas certains de contracter les bons muscles, plusieurs trucs s'offrent à vous pour mieux comprendre.

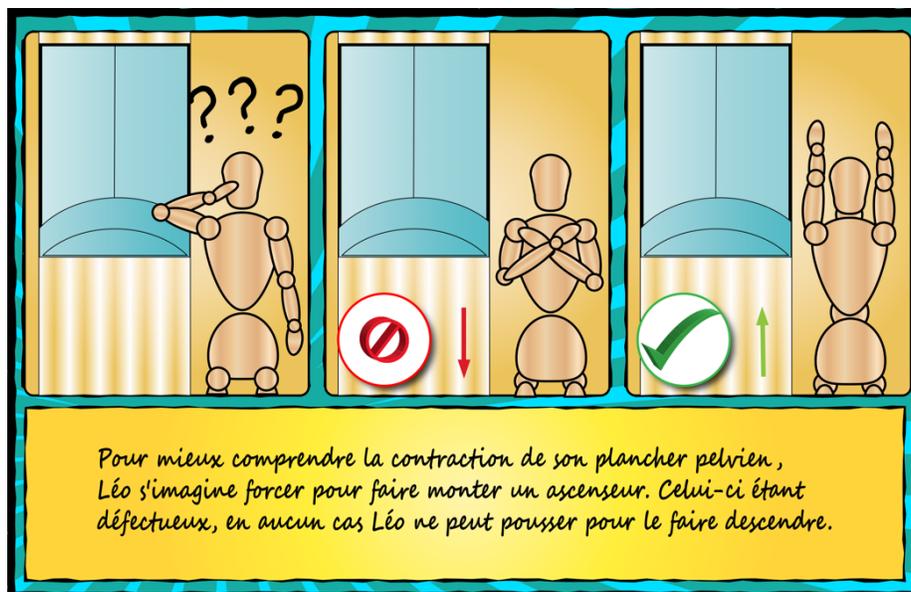
- Insérer le bout de votre doigt dans votre anus. Lors de l'exercice, vous devriez sentir votre anus se resserrer autour de votre doigt. Vous pouvez également placer votre doigt sur l'anus et sentir la contraction sous votre doigt.
- Utiliser un miroir pour observer la base de votre pénis. Lorsque vous contractez le plancher pelvien, vous devriez voir les testicules se soulever et le pénis se rétracter légèrement vers l'intérieur.
- Pendant que vous urinez, essayez d'interrompre la sortie de l'urine. \*Cette technique peut être faite occasionnellement pour mieux comprendre comment contracter le plancher pelvien, mais ne doit pas être exécutée régulièrement, ni à titre d'exercice.



Marie-Pier Girard, Infographe

Maintenant que vous savez comment recruter le plancher pelvien, il faut apprendre à **bien le faire!**

- **Respirer normalement!** Ne retenez pas votre souffle pendant que vous faites l'exercice.
- **Restez détendu!** Vous devriez contracter uniquement le plancher pelvien. Votre ventre, vos fesses et vos cuisses devraient rester relâchés lorsque vous recrutez le plancher pelvien.
- En aucun cas vous ne devriez avoir l'impression de pousser comme si vous alliez à la selle. Vous devez plutôt avoir l'impression de **retenir** une envie pressante.



Marie-Pier Girard, Infographe

### Truc pratico-pratique

Déposer vos mains sur votre ventre, vos cuisses ou le côté de vos fesses durant l'exercice. Si vous sentez que les muscles de ces régions se durcissent sous vos doigts lorsque vous contractez le plancher pelvien, vous n'y êtes pas tout à fait. Vous devriez plutôt sentir que ces muscles restent détendus.

## Étape 2 : Renforcement du plancher pelvien

Vous savez maintenant comment recruter les muscles du plancher pelvien. Maintenant, il faut les entraîner. Voici comment!

Exercice de renforcement du plancher pelvien		
Paramètres	Première étape	Progression
<b>Position à adopter</b>	<b>Couché sur le dos</b> , les genoux pliés et légèrement décollés, les pieds à plat.	Assis avec les genoux légèrement décollés; Puis debout avec les pieds légèrement séparés; Puis en faisant des activités de plus en plus difficiles (si vous avez des fuites durant certaines activités ou positions, vous pouvez faire l'exercice à ce moment).
<b>Intensité de la contraction</b>	La contraction la plus <b>forte</b> et la plus <b>rapide</b> possible.	
<b>Temps de contraction</b>	Maintenir <b>5 secondes</b> .	Augmenter graduellement jusqu'à 10 secondes.
<b>Période de repos entre chaque contraction</b>	Détendre <b>3 fois plus</b> longtemps que le temps de contraction.	Diminuer le temps de repos à 2 fois le temps de contraction.
<b>Nombre de répétitions</b>	Faire <b>12 répétitions</b> .	Augmenter graduellement jusqu'à 20 répétitions.
<b>Fréquence</b>	Exécuter <b>2 à 5 fois par jour. Tous les jours</b> . Plus vous le faites souvent, mieux c'est!	

### Truc pratico-pratique

Pour le faire régulièrement, intégrer l'exercice à une activité que vous faites tous les jours, plusieurs fois par jour. En prenant l'habitude de faire votre exercice de renforcement à ce moment, vous éviterez les oublis!

Exemples :

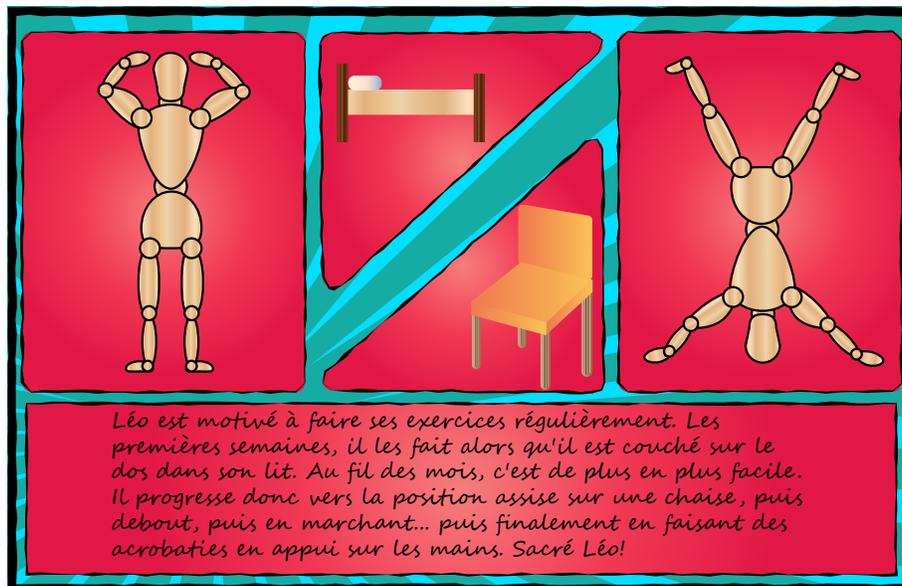
- Après être allé à la toilette.
- Lorsque vous êtes arrêté à un feu rouge en voiture.
- Lorsque vous lavez la vaisselle.
- Après vous être brossé les dents.
- Lorsque vous écoutez votre émission de télévision préférée.

Sinon, placez une alarme sur votre cellulaire ou votre agenda électronique à titre de rappel.

## Difficile, mais pas trop

Pour renforcer les muscles du plancher pelvien, vous devez trouver l'exercice difficile, mais pas trop. Quand vous terminez une série d'exercices, vous devriez sentir que vous avez bien travaillé et que ça vous a demandé un bon effort.

Si l'exercice est trop facile, vous travaillez pour rien. Vos muscles ne s'amélioreront pas ou très peu et l'incontinence urinaire risque de persister. Dès que vous trouvez l'exercice facile, augmentez le temps de contraction, le nombre de répétitions ou la fréquence. Vous pouvez également diminuer le temps de repos ou changer de position. (Voir les progressions proposées plus haut dans le tableau). **Attention**, ne progressez qu'un élément à la fois.



Marie-Pier Girard, Infographe

Si l'exercice est trop difficile, vous épuisez vos muscles. Ils seront donc moins performants pour contrôler les fuites urinaires. N'hésitez pas à diminuer le nombre de contractions à moins de 12 au début. Il est préférable de faire quelques bonnes contractions du plancher pelvien, puis d'arrêter si c'est suffisamment difficile pour vous, que de persévérer jusqu'à 12 répétitions. Ne vous inquiétez pas et continuez de pratiquer! Graduellement, vos muscles seront plus forts et plus endurants. Vous pourrez ainsi augmenter le nombre de répétitions peu à peu.

Il est normal que vous ressentiez des courbatures après les premiers jours. Par contre, **vous ne devriez jamais ressentir de douleur** en faisant vos exercices. Si c'est le cas, cessez-les et consultez un professionnel qui pourra vous aider (voir la section *Et si ça ne fonctionne pas?* plus bas sur cette page).

### Truc pratico-pratique

Plusieurs applications d'entraînement gratuites peuvent être téléchargées sur votre cellulaire pour vous chronométrer durant vos exercices. Recherchez une application d'entraînement par intervalle ou d'entraînement Tabata. Vous pourrez y inscrire le temps de contraction, le temps de repos et le nombre de contractions. Laissez-vous ensuite guider par l'application lors de vos exercices.

Exemple d'application : Tabata Timer

## Intégrer l'exercice au quotidien

Si vous savez quand vous avez vos fuites urinaires (exemples : lorsque vous passez d'assis à debout, lorsque vous éternuez, etc.), prenez le temps de contracter votre plancher pelvien avant de faire cette activité, puis relâchez ensuite. Le but est bien évidemment de limiter les fuites urinaires, mais également de créer un automatisme dans votre cerveau.

De plus, après avoir terminé d'uriner, faites contracter votre plancher pelvien quelques secondes. Ainsi, vous limiterez les fuites d'urines qui surviennent juste après être allé à la toilette.

## Les améliorations, c'est pour quand?

La plupart des hommes ayant de l'incontinence urinaire après une prostatectomie verront les fuites disparaître dans les 2 premières années suivant la chirurgie, alors que certains auront à vivre avec cet inconvénient toute leur vie. Par chance, les exercices de renforcement du plancher pelvien peuvent accélérer l'atteinte de la continence. Il faut tout de même y mettre des efforts. Les exercices de renforcement du plancher pelvien diminuent habituellement les symptômes d'incontinence urinaire en plus ou moins 3 mois et des améliorations continueront d'être perçues avec la poursuite des exercices.

Peut-être trouverez-vous que les résultats tardent à arriver?

Imaginez que vous voulez vous inscrire à un marathon alors que vous ne vous êtes jamais entraînés pour cela. Vous allez devoir faire un programme de course et vous entraîner pendant plusieurs mois avant que votre corps (votre cœur, vos muscles, vos poumons, etc.) soit capable d'accomplir cette épreuve.

Ou encore, imaginez que vous décidiez du jour au lendemain de devenir un culturiste. Vous allez devoir passer de longues soirées à la salle d'entraînement et mettre beaucoup d'effort et de sérieux dans cette démarche pour y parvenir.

Vous voyez, pour obtenir des résultats et voir des changements dans votre corps, il faut y mettre du temps et des efforts. Il ne faut pas que vous soyez trop exigeant envers vos muscles. Laissez-leur le temps de se développer et de s'adapter. Ne vous découragez pas et continuez de faire vos exercices. Voir les fuites diminuer graduellement, puis peut-être cesser complètement vaut bien tous ces efforts.

Tout comme le marathonien et le culturiste qui doivent continuer de s'entraîner pour se garder en forme, vous devrez aussi poursuivre les exercices de renforcement une fois votre objectif de continence atteint. Vous pourrez alors vous permettre de les faire moins souvent. Par contre, afin d'éviter les récurrences d'incontinence, vous devriez faire les exercices **au moins une fois tous les deux jours**.

## Et si ça ne fonctionne pas?

Si après 3 mois à faire vos exercices vous n'avez toujours pas remarqué d'amélioration au niveau de vos fuites urinaires (quantité d'urine ou fréquence des fuites), ne désespérez pas. D'autres options s'offrent à vous et la première chose à faire est de consulter un professionnel qui pourra vous aider. Saviez-vous que certains physiothérapeutes se spécialisent en rééducation périnéale et pelvienne chez les hommes? Ils sont formés pour vous aider! Afin de trouver le physiothérapeute le plus près de chez vous pour vous évaluer et vous donner un traitement personnalisé, consulter le lien suivant : <https://oppq.qc.ca/trouver-un-professionnel/>. À la question *Conditions / Approchez*, choisissez l'option *Rééducation périnéale / incontinence urinaire / autres (homme)*, puis appuyez sur rechercher pour voir la liste des physiothérapeutes de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec qui peuvent vous traiter.

Vous avez de la douleur en faisant vos exercices?

Vous avez des questions auxquelles vous n'avez toujours pas les réponses?

Vous aimeriez avoir une évaluation complète de votre condition et un traitement personnalisé à vos besoins?

Vous aimeriez voir des résultats plus rapidement?

## **Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale et pelvienne chez les hommes.**

Vous aimeriez parler de votre incontinence urinaire et poser vos questions à une infirmière, téléphonez à la ***Ligne Info-cancer.***

Ligne Info-cancer

1 800 363-0063

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

Service gratuit et confidentiel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec.

<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/services-d-information/ligne-info-cancer>

### **Référence**

Dorey, G. (2013) Pelvic floor exercises after radical prostatectomy. British Journal of Nursing, 22 (9), S4-S9.

Fondation d'aide aux personnes incontinentes. Exercices de renforcement du plancher pelvien dans le traitement de l'incontinence urinaire. Info continence, 2 p.

Lamin, E., Parrillo, L.M., Newman, D.K., Smith, A.L. (2016) Pelvic Floor Muscle Training: Underutilization in the USA. Curr Urol Rep, 17 (2), 3-7.

Robinson, J.P. (2000) Managing Urinary Incontinence Following Radical Prostatectomy. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, 27 (3), 138-145.

Robinson, J.P., Burrell, S.A., Avi-Itzhak, T., McCorkle, R. (2012) Validity Testing of the Stopwatch Urine Stream Interruption Test in Radical Prostatectomy Patients. Journal of Wound Ostomy & Continence Nursing, 39 (5), 545-551.

Smith, J.E. (2010) Post-Prostatectomy : Implications for Home Health Clinicians. Home Healthcare Nurse, 28 (9), 542-548.

The Joanna Briggs Institute. (2013) Educational interventions to raise men's awareness of bladder and bowel health. Nursing and Health Sciences, 15, 131-133.

Wallace, M., Bailey, D.E., Brion, J. (2009) Shedding light on prostate cancer. The Nurse Practitioner, 34 (10), 24-33.

## 6b. Entraînement pour la vessie

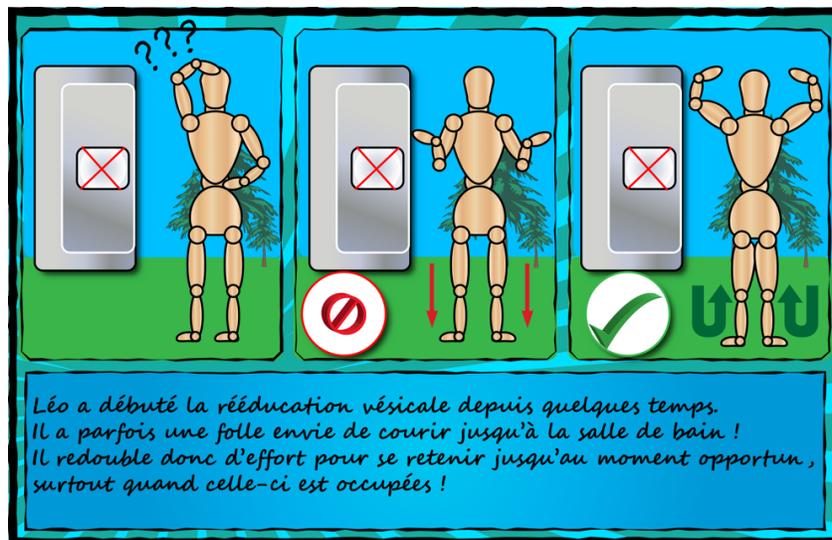
Voici les étapes de la rééducation vésicale à suivre pour diminuer la sensation d'urgence urinaire et augmenter votre capacité à vous retenir.

**Étape 1 :** Pendant 1 à 3 journées, notez tous les moments où vous êtes allés uriner et les quantités de liquide que vous avez bu dans un journal mictionnel (voir annexe 2 pour exemple de journal).

**Étape 2 :** À partir de vos observations, calculez la moyenne du temps écoulé entre deux visites aux toilettes.

**Étape 3 :** Établissez un horaire fixe pour aller uriner en augmentant les déplacements à la salle de bain de 15 minutes comparativement au temps moyen que vous avez calculé à l'étape 2.

Exemple : Si vous avez calculé que vous urinez en moyenne toutes les heures, essayez de vous retenir pendant 1h15 avant de retourner à la toilette.



Marie-Pier Girard, Infographe

### Truc pratico-pratique

Utiliser une alarme sur votre cellulaire ou un minuteur de cuisson pour vous aider à respecter l'horaire que vous avez établi.

En éliminant ou limitant votre consommation de certains aliments qui peuvent irriter la vessie et augmenter vos envies impérieuses tel que le thé, le café, l'alcool et les boissons gazeuses, vous aurez plus de facilité à vous retenir. Voir la liste complète des aliments irritants dans la section Changements à apporter.

**Étape 4 :** Si vous ressentez une envie pressante d'uriner avant le moment prévu, rester calme! Tentez de vous retenir plus longtemps en suivant les conseils suivants :

- Demeurer tranquille, car l'activité physique augmentera votre envie.
- Respirez longuement et profondément.
- Faites vos exercices de renforcement du plancher pelvien (voir plus haut).
- Concentrez-vous sur une activité que vous aimez pour vous distraire.

**Étape 5 :** Lorsque vous avez réussi, pendant 3 jours consécutifs, à respecter l'horaire de miction que vous avez établi et que vous n'avez pas eu de fuite, augmenter de 15 minutes de plus l'intervalle entre vos déplacements à la salle de bain.

Poursuivez d'augmenter graduellement le temps entre vos mictions, jusqu'à ce que vous soyez satisfait par l'intervalle de temps pendant lequel vous pouvez vous retenir.

Ne vous découragez pas! Il est normal que vous alliez parfois uriner avant le moment prévu et que l'entraînement prenne plusieurs semaines, voire plusieurs mois, avant de remarquer des améliorations.

**Persévérez, les résultats en valent la peine!**

**Référence**

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada). Rééduquer la vessie pour prévenir et corriger les problèmes de contrôle de la fonction vésicale. [Info continence](#), 3 p.

## 7. Pour rester au sec

Vous faites maintenant des exercices pour diminuer les fuites urinaires. Bravo!  
Dans le cas contraire, consultez la section *Les exercices, une priorité!*

En attendant de voir des améliorations, vous avez tout de même besoin de protection contre les fuites urinaires et les odeurs. Dans la rangée *Incontinence* des pharmacies, vous trouverez de nombreux produits, dont les plus courants sont fabriqués par *Tena*, *Depend* et les marques maison qui varient d'une chaîne de pharmacie à l'autre. Indécis devant autant de choix? Laissez-nous vous aider à vous y retrouver!

### Types de produits

D'un emballage à l'autre, les noms des produits varient beaucoup : culotte protectrice, caleçon absorbant, coquille protectrice, etc. Tout cela n'est qu'une question de marketing, car, au final, il est possible de les rassembler en deux catégories de protection, soit les culottes et les serviettes absorbantes.

Vous vous rendrez rapidement compte que certains produits s'adressent aux hommes. En choisissant ce type de protection, vous optez pour un produit adapté à l'anatomie masculine dans lequel la section absorbante est située plus à l'avant comparativement aux produits féminins ou unisexes. Cela est évidemment préférable!

### Caractéristiques à rechercher lors de l'achat

Que vous choisissiez d'opter pour la culotte ou la serviette absorbante, le premier élément dont vous devez tenir compte est le **niveau d'absorption**. Plus vos fuites sont abondantes, plus votre protection doit être absorbante.

En général, les culottes absorbantes vous offrent une absorption plus élevée que la serviette. Sachez aussi que plus votre protection est absorbante, plus celle-ci sera épaisse.

Si vos fuites varient selon l'activité que vous pratiquez ou le moment de la journée, n'hésitez pas à utiliser un produit différent selon vos besoins. En effet, vous pourriez opter pour une serviette à absorption légère lorsque vous passez du temps à la maison, une serviette à absorption élevée lorsque vous faites du sport et une culotte à absorption maximale la nuit. Le piqué, également vendu en pharmacie, est aussi un produit intéressant à placer sous votre bassin dans le lit si vos fuites ne sont pas contenues totalement par la culotte absorbante lorsque vous dormez.

Les différents **modèles** sauront également faire en sorte que vous trouviez un produit qui vous convient. Les culottes absorbantes sont disponibles avec des bandes adhésives sur les côtés ou en sous-vêtements jetables (bobettes ou caleçons) qu'on enfle. Différentes grandeurs (small, médium, large, etc.) et couleurs (marine, noir, gris, etc.) leur donnent des airs de sous-vêtements conventionnels. La serviette absorbante est également offerte dans quelques modèles et doit être apposée à l'avant dans un sous-vêtement conventionnel bien ajusté. Pour choisir un modèle, allez-y avec votre préférence, mais surtout pour le confort.

### Lequel dois-je choisir?

**Essayez-les!** C'est par essai-erreur que vous trouverez vos produits préférés (confort, modèle, marque, apparence, etc.) qui correspondent à vos besoins en termes d'absorption. Aucun produit n'est meilleur qu'un autre ou parfait pour tous les hommes ayant de l'incontinence urinaire. Trouvez le vôtre!

En cas de besoin, **n'hésitez pas à questionner le personnel** de la pharmacie qui vous aidera à vous y retrouver entre les différents produits offerts.

### **Truc pratico-pratique**

Acheter de petites quantités de plusieurs types de protection. Essayer différentes marques, différentes grandeurs, différents niveaux d'absorption afin de trouver le produit qui vous convient le mieux avant d'investir dans de plus grandes quantités.

### **Coûts**

Les prix peuvent varier d'un commerce à l'autre et fluctuer dans le temps. Voici un aperçu de ce à quoi vous devriez vous attendre si vous achetez un format régulier à prix régulier (avril 2017).

- Culottes absorbantes : 16.99 à 21.99\$ + taxes pour un paquet de 14 à 20 culottes
- Serviettes : 15.99 à 21.99\$ + taxes pour un paquet de 48-52 serviettes

Les gros formats et les spéciaux en pharmacie vous permettront de faire des économies lors de vos achats.

### **Quand dois-je changer de protection?**

Lorsque vos fuites sont venues à bout de la capacité d'absorption de votre protection et que celle-ci devient humide, il est temps de la changer. Au moment de changer de protection, il est suggéré de vous nettoyer les parties génitales. Vous pouvez choisir d'utiliser des lingettes nettoyantes vendues en pharmacies, mais une débarbouillette humide peut faire l'affaire, et ce, à moindre coût.

En respectant ces conseils, vous diminuez le risque de voir apparaître certains désagréments, tels qu'une irritation de la peau ou une infection.

### **Référence**

Rencontre informelle de pharmaciens. Québec (Québec), Jean Coutu & Pharmaprix. (Consultés le 2017-04-07).

## 8. Et la sexualité dans tout ça?

### **Vous ne vous reconnaissez plus?**

#### **Ce n'est plus comme avant?**

Lorsque l'on parle de cancer, de fuite urinaire et de sexualité, il est bien normal de se sentir déboussolé et de s'y perdre. Vous n'êtes pas seul!

### **Pendant les traitements du cancer... puis-je avoir des relations sexuelles?**

Les recommandations sont différentes pour chaque cancer et chaque traitement. Si vous n'êtes pas certain des précautions que vous devez prendre, demandez à votre infirmière ou votre médecin. Leurs recommandations prévalent toujours sur les conseils que vous lisez ici.

En plus de l'incontinence urinaire, le cancer et ses traitements peuvent avoir plusieurs autres effets qui influencent votre vie sexuelle. La dysfonction érectile et l'infertilité en sont deux exemples. Les impacts du cancer sur la sexualité peuvent apparaître ou se poursuivre plusieurs années après la fin des traitements. N'hésitez pas à consulter d'autres ressources pour en connaître plus sur le sujet, tel que la brochure proposée par la société canadienne du cancer : *Sexualité et cancer*. Vous pouvez également en parler avec un membre de votre équipe de soins ou avec un sexologue. C'est le sexologue clinicien spécialisé en oncologie qui est le professionnel le plus approprié dans votre cas, car il connaît bien les effets secondaires possibles de chaque type de traitement lié au cancer.

### **Fuites urinaires + relations sexuelles = ?**

Les relations sexuelles avec pénétrations sont possibles même si vous souffrez d'incontinence urinaire. Par contre, si vous avez des fuites au quotidien, vous risquez également d'en avoir durant l'acte sexuel. Il n'y a toutefois aucun danger pour vous ou votre partenaire.

#### **Truc pratico-pratique**

Voici quelques trucs que vous pourriez utiliser afin de vous sentir plus confiant lors des moments d'intimités.

- Prévoyez une activité sexuelle à un moment de la journée pendant lequel vous avez moins de fuites urinaires ou pendant lequel vous êtes moins fatigué. Vos muscles pelviens seront eux aussi moins fatigués et votre continence sera probablement meilleure.
- Allez uriner avant les rapports sexuels pour vider votre vessie.
- Gardez un linge humide à portée de main durant vos activités sexuelles pour l'utiliser au besoin.
- Essayez d'avoir des relations sexuelles dans le bain ou dans la douche.
- Si vous êtes en mesure d'avoir une érection suffisamment rigide, vous pourriez choisir d'utiliser un condom pour contenir les fuites.

### **Le retour à la vie sexuelle**

Il est normal d'appréhender le retour à la vie sexuelle ou de ne pas vouloir participer à des activités sexuelles lors de périodes de changement. Laissez-vous le temps dont vous avez besoin pour être prêt.

### **Quand les changements s'imposent...**

Revenir à la vie sexuelle que vous aviez avant votre cancer ou son traitement peut être difficile lorsque vous avez de l'incontinence urinaire. Dans tous les cas, suite à un diagnostic du cancer de la prostate, votre sexualité ne sera probablement plus la même. N'hésitez donc pas à varier les activités sexuelles ou à explorer d'autres

avenues si vos fuites urinaires vous incommode beaucoup. Vous pourriez être plus à l'aise lors de la masturbation avec ou sans partenaire ou de l'utilisation de jouets sexuels. Vous pourriez aussi avoir une vie sexuelle très épanouie sans rapports génitaux. Se caresser, s'embrasser, se prendre par la main, prendre une douche à deux sont d'autres moyens de vivre la sexualité dans un couple.

Souvent, des changements s'imposent et un moment d'adaptation est nécessaire pour le couple. Que les changements s'avèrent temporaires ou permanents, prenez le temps de trouver, avec votre partenaire, ce qui vous satisfera tous les deux.

## **Parler de sexualité**

Parler de sexualité en couple, ce n'est pas toujours évident. Lorsque l'incontinence urinaire et le cancer s'en mêlent en plus, alors là ce peut être moins facile pour certains couples. Le fait de parler avec votre partenaire aide à surmonter cette épreuve et à trouver ensemble une sexualité qui vous convient à tous les deux. La communication vous permettra de mieux comprendre l'autre personne et aussi à mieux vous comprendre vous-même.

## **Vous êtes célibataire?**

Si vous êtes célibataire et que vous essayez de faire des rencontres, l'incontinence urinaire peut être incommode. Même si le sujet est difficile à aborder et que vous craignez la réaction de l'autre, vous vous sentirez plus à l'aise durant les relations sexuelles si la personne est au courant de votre situation. L'honnêteté est d'autant plus importante si vous envisagez développer une relation à plus long terme avec cette personne. La réaction de votre partenaire pourrait bien vous surprendre positivement. Dans le cas contraire, dites-vous que ce n'est peut-être pas la personne qui vous convient.

Si l'incontinence vous amène à choisir le célibat par peur du rejet, dites-vous que vous risquez ainsi de passer à côté d'une personne qui vous apporterait beaucoup.

## **Le spécialiste pour vous aider**

Si vous vous reconnaissez dans l'une des situations suivantes, vous pourriez bénéficier d'une rencontre avec un sexologue. Il est l'expert pour vous aider lorsqu'il est question de sexualité.

- Vous ne vous sentez pas à l'aise de parler de ce que vous vivez présentement avec une personne significative pour vous.
- La maladie a entraîné des changements dans la perception de votre propre masculinité.
- Il y a des changements dans votre image corporelle actuelle qui vous perturbent particulièrement.
- Vous vivez des inconforts physiques face à votre intimité ou votre sexualité.
- Vous avez des préoccupations émotives ou psychologiques face à votre intimité ou votre sexualité.
- Vous êtes nerveux à l'idée d'avoir une relation intime ou sexuelle avec quelqu'un.
- Votre fertilité vous préoccupe.
- Vous n'êtes pas à l'aise de discuter de votre réalité avec votre équipe soignante.
- Vous êtes célibataire et anticipez de nouvelles rencontres amoureuses.
- Vous vivez en couple et la communication de vos besoins et attentes se fait plus difficilement.
- La routine a pris le dessus sur votre enthousiasme d'avant.
- Vous composez difficilement avec la fatigue, la douleur ou l'anxiété.
- Vous êtes insatisfait sexuellement.
- Vous ne vous reconnaissez plus.

Pour trouver le sexologue le plus près de chez vous pour vous aider, consulter le lien suivant :

<https://opsq.org/intranet/membre/>. Dans l'onglet *Spécialisations* à gauche de l'écran, choisir *Santé physique et sexuelle / développement psychosexuel*, puis *Trouble gynécologique et / ou urologique*. Ceux-ci pourront

vous aider en lien avec la sexualité et les pertes urinaires. Vous pouvez également choisir d'autres critères selon vos besoins.

Vous pouvez également appeler au 1 855 386-6777 de l'Ordre professionnel des sexologues du Québec pour avoir de l'aide pour trouver le sexologue le bon sexologue à consulter dans votre région.

Si vous choisissez de rencontrer un sexologue clinicien spécialisé en oncologie, vous bénéficierez en plus de son expertise et de ses connaissances en lien avec les traitements liés au cancer. Informez-vous auprès de votre équipe de soins, certains départements d'oncologie comprennent des services en sexologie.

Il est également possible de téléphoner à la Ligne Info-cancer au 1 800 363-0063 pour poser vos questions à une infirmière ou pour obtenir de l'aide afin de trouver un sexologue.

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h.

Service gratuit et confidentiel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec.

#### **Référence**

Rencontre avec Sharon Dugré, M.A. sexologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en oncologie à Québec. Québec (Québec) (2017-04-27).

Société canadienne du cancer. (2016) Sexualité et cancer. 104 p.

La Cité Médicale. Sexologie. Accessible à <http://lacitemedicale.com/services/professionnels-de-la-sante/sexologie/> (consulté le 2017-04-30).

## 9. Trouver un professionnel

Vous n'avez pas remarqué d'amélioration de votre continence urinaire en 3 mois d'exercices de renforcement du plancher pelvien?

Vous avez de la douleur en faisant vos exercices?

Vous avez des questions auxquelles vous n'avez toujours pas les réponses?

Vous aimeriez avoir une évaluation complète de votre condition et un traitement personnalisé à vos besoins?

Vous aimeriez voir des résultats plus rapidement?

**Prenez rendez-vous avec un physiothérapeute spécialisé en rééducation périnéale et pelvienne chez les hommes.**

Pour trouver le physiothérapeute le plus près de chez vous pour vous évaluer et vous faire un traitement personnalisé, consulter le lien suivant : <https://oppq.qc.ca/trouver-un-professionnel/>. À la question *Conditions / Approches*, choisissez l'option *Rééducation périnéale/incontinence urinaire/autres (homme)*, puis appuyez sur rechercher pour voir la liste des physiothérapeutes de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec qui peuvent vous traiter.

Vous aimeriez parler de votre incontinence urinaire et poser vos questions à une infirmière? **Téléphonez à la Ligne Info-cancer.**

Ligne Info-cancer

1 800 363-0063

Du lundi au vendredi, de 9 h à 17 h

Service gratuit et confidentiel pour les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec.

<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/services-d-information/ligne-info-cancer>

## 10. L'équipe

### **Qui sommes-nous?**

Étudiantes à la maîtrise en physiothérapie à l'Université Laval, nous nous sommes lancées dans un stage qui sort des sentiers battus en choisissant d'aller parfaire nos connaissances à la Fondation québécoise du cancer.

Le désir d'aider les usagers des services de la fondation et les intervenants qui y travaillent nous a fait accepter le défi de créer un outil pour aider les hommes incommodés par l'incontinence urinaire suite aux traitements pour le cancer de la prostate. Nos idées de grandeur nous ont mené à créer *Ne choisissez pas la fuite!*

En espérant vous avoir aidé à trouver les réponses à quelques une de vos questions,

*Andrée-Anne Arsenault et Ariane Fournier-Brassard*

### **Remerciements**

Merci à toute l'équipe de la Fondation québécoise du cancer pour nous avoir accueillies parmi vous, pour nous avoir guidées dans cet univers et pour nous avoir fait rire chaque jour. France, Suzanne, Susan, Lise, France, Anne-Marie, Pier-Olivier, Nicole, Brigitte, Huguette, Louise, Lise, Sylvie et Julie... Encore une fois merci!

Merci à Ariane Pomerleau, physiothérapeute spécialisée en oncologie, qui nous a accompagnées et supervisées à travers ce stage avec son dynamisme et sa bonne humeur contagieuse.

Merci à Christine Boudreault, physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale et pelvienne, pour son temps et son expertise.

Merci à Stéphanie Bernard, physiothérapeute spécialisée en rééducation périnéale et pelvienne, pour le partage de ces connaissances.

Merci à Sharon Dugré, sexologue spécialisée en oncologie, pour nous avoir éclairé en prenant le temps de répondre à nos multiples questions.

Merci à la talentueuse Marie-Pier Girard, infographe, d'avoir embarqué dans ce projet et d'y avoir consacré du temps. Tu as su mettre en dessin ce que nous avions en tête et même plus.

## 11. Liens utiles

Ligne Info-cancer - Service d'aide téléphonique :

<https://fqc.qc.ca/fr/besoin-d-aide/services-d-information/ligne-info-cancer>

Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec - Trouver un physiothérapeute expert en rééducation pelvienne et périnéale :

<https://oppq.qc.ca/trouver-un-professionnel/>

Fondation Québécoise du Cancer - Fondation fournissant du soutien au quotidien aux personnes touchées par le cancer sur l'ensemble du territoire du Québec par des services concrets adaptés à leurs besoins :

<https://fqc.qc.ca/fr>

Sexplique - Service d'information en contraception et sexualité de Québec :

<http://sexplique.org>

Fondation d'aide aux personnes incontinentes (Canada) - Améliorer la qualité de vie des personnes touchées par l'incontinence en les incitant à chercher différents traitements et en les aidant à y accéder :

<http://www.canadiancontinence.ca/FR/>

Procure - Site d'information et de soutien pour les hommes atteints du cancer de la prostate :

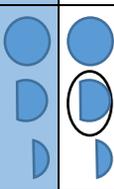
<http://www.procure.ca>

# Mes objectifs

Catégories	Tabagisme		Alimentation		Gestion du poids		Exercice
	Cessez de fumer		Diminuer ma consommation d'alcool à 1/semaine	X	Perdre 20 lb	X	
Exemples							Courir 30 minutes
Objectifs à long terme							
Objectifs à court terme							

\*\* Inscrivez votre but ultime pour chaque catégorie dans les cases : objectifs à long terme. Inscrivez de plus petits objectifs dans les lignes des objectifs à court terme. Quand vous réussissez un objectif, cochez la case de droite correspondante. Ce tableau a été créé pour vous aider à réaliser vos progrès et vous motiver à continuer de progresser, n'hésitez donc pas à le modifier selon vos besoins.

# Journal mictionnel

Jour 1									
Heure	Fréquence		Urgence		Fuite urinaire		Liquide		
	Fréquence	Quantité	Oui	Non	Fréquence	Quantité	Type de boisson	Quantité	Quantité
Exemple	2 fois		X		1 fois		Eau	1 tasse	
00:00 – 2:00									
2:00 – 4:00									
4:00 – 6:00									
6:00 – 8:00									
8:00 – 10:00									
10:00 – 12:00									
12:00 – 14:00									
14:00 – 16:00									
16:00 – 18:00									
18:00 – 20:00									
20:00 – 22:00									
22:00 – 24:00									

